



材料（1 皿分）

-----【A】-----	
★GABAN® タンドリーチキンシーズニング	23g
鶏肉（もも）（一口大）	500g
水	50g
-----【トッピング】-----	
ベビーリーフ	適量 (15g)
レモン（くし切り）	1 切れ

★はハウスギャバン取り扱い商品です

レシピのポイント

- タンドリーチキンシーズニングを使用し漬け込んでおくだけで、本場の味が手軽に再現！
- 漬け込み時に、お好みでプレーンヨーグルトを加えてもおいしくお召し上がりいただけます。
- 2～3 名のシェアを想定しています。

作り方

調理時間 約 30 分

- ① ボウルに【A】を入れ、よくもみ込んで漬けておく。【15 分以上】
- ② 予熱したオーブンできつね色になるまで焼く。【230℃/約 12 分】
- ③ 皿に②を盛りつけ、ベビーリーフ、レモンを添える。

栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	767	113.8	25.6	12.3	6.4
1 皿分	767	113.8	25.6	12.3	6.4

参考原価

合計	約 406.3 円
1 皿分	約 406.3 円